



Designing Your Life

Gestalte deine Zukunft mithilfe von Design Thinking

1 Darum geht's.

Wie definierst du für dich «ein glückliches Leben»? Als Leben, das du um einen Job mit sozialem Prestige und hoher Belastung herumbaut? Im Zentrum ein gut dotierter Job, mit dem du dir eine entspannte Freizeit erkaufst? Oder strebst du nach weniger Hamsterrad und mehr Erfüllung? Dann nimm dein Glück in deine Hände und komm in unseren Workshop!

Hier entdeckst du, was du in deinem (Arbeits-)Leben wirklich suchst und wie du deine Zukunft entsprechend gestaltest. Du wirst auf andere Menschen treffen, die individuelle Lösungen suchen, um sich zu verwirklichen, etwas zu bewegen, Sinn zu stiften oder sich weiterzuentwickeln. Zusammen begeben wir uns auf die Suche nach einem erfüllten Leben, das dir Freude und Energie gibt.

2 Mein erfülltes Leben. Wie denn?

Um deine individuellen Lösungen für ein erfülltes Leben zu finden, arbeiten wir nach den Prinzipien des Design Thinking: Wir setzen kreative und visuelle Methoden ein, die es dir ermöglichen, deine persönlichen Zukunftsvorstellungen abseits rein kognitiver Logiken (rationale Pro-Contra-Listen, Entscheidungsmatrix, ökonomische Überlegungen usw.) zu entwickeln. Vielmehr verlassen wir durch Kreativitätstechniken eingefahrene Denkmuster, Sackgassen und Einbahnstrassen.

Wir schaffen emotionale Erlebnisse, geben vermeintlich abseitigen Ideen Raum und heben damit unkonventionelle Ideen für deine Zukunft. Durch Empathie, Inspiration und Ko-Kreation wirst du deine Ideen zu Prototypen ausgestalten, diese prüfen, abändern und in den darauffolgenden Wochen optimieren.

3 Future-me, also? Genau.

Nach dem Workshop wirst du

- ... deine Ansprüche an ein glückliches und erfülltes Leben kennen
- ... viele Ideen für Aktivitäten entwickelt haben, die deine Ansprüche einlösen
- ... Schritte unternommen haben, um einige deiner Ideen weiterzuverfolgen
- ... wissen, welche weiteren Massnahmen du ergreifen kannst, um deine Wünsche für ein gutes Leben zu verwirklichen

- ... deine Einstellung zur Lebensplanung verändert und das Handwerkszeug erlernt haben, um auch in späteren Phasen deines Lebens immer wieder konstruktiv auf deinen bestmöglichen Lebensentwurf hin zu arbeiten.

In Follow-up Sessions wirst du

- ... bei weiteren Schritten zur Gestaltung deiner Zukunft begleitet werden
- ... den Wert von Peer Feedback verstehen und ein Netzwerk für Life Design aufbauen

4 Das will ich.

Das kriegst du:

- 2-tägiger Workshop inklusive Follow up Meeting in Zürich
- Kleine Gruppen (8-16 Personen) in offener und entspannter Atmosphäre
- Daten werden bald bekannt gegeben, abonnieren Sie den Newsletter, um als Erste von den Terminen zu erfahren

Trainer

Dr. Sebastian Kernbach ist Visiting Fellow an der Universität Stanford, wo er von den beiden Life Design-Begründern Bill Burnett und Dave Evans ausgebildet wurde. Weltweit arbeitet er mit Forschenden und Executives in den Bereichen Visual Thinking, Storytelling, Kreativität und Designing Your Life. In Zürich hat Sebastian ein "Life Design Team" aufgestellt und brachte den Kurs von Stanford an die Universität St. Gallen, wo er als Projekt Manager, Dozent und Visual Coach am Institut für Medien und Kommunikationsmanagement arbeitet.

Judith Schwanke leitet die Nachwuchsförderung an der Universität St. Gallen. Sie hat einen Masterabschluss in Wissenschaftsmanagement, ist systemische Beraterin und zertifizierter Life Design Facilitator. Judith arbeitet seit 7 Jahren in der universitären Personalentwicklung und ist Expertin für Karrierethemen.

